

野菜バリバリ!

# もやしと豆苗の和え物



## 作り方

- ①豆苗は根元を切り落とし、2等分に切る。
- ②乾燥わかめを水で戻しておく。
- ③もやしと豆苗をさっとゆでて、水を切っておく。
- ④ホタテ貝をゆで、食べやすい大きさに切る。
- ⑤もやし、豆苗、わかめ、ホタテ貝と、あらかじめ合わせておいたドレッシング★を和える。

## 材料 (2人分)

## めやす

## 分量

もやし		100g
豆苗		60g
乾燥わかめ		2g
ホタテ貝		40g
おろししょうが	小さじ1/4	2g
ねぎ (みじん切り)	小さじ1/2	3g
★白いりごま	小さじ1/2	3g
酢	小さじ1/2	3g
しょう油	小さじ1	5g
ごま油	小さじ1/2	2g

## 栄養成分 (1人分)

エネルギー	68kcal
たんぱく質	7.5g
脂質	2.8g
炭水化物	3.7g
食塩相当量	0.8g
野菜使用量	95g

野菜は1日5皿食べよう! <sup>あさ</sup>1 <sup>ひる</sup>2 <sup>ゆふ</sup>2

朝1皿

朝でも  
食べよう



野菜サラダ

昼2皿



けんちん汁



おひたし

夕2皿



きんぴら



野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・

泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・

大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所

管理栄養士で構成

(令和2年10月作成)